
Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa

Weni Kurnia Rahmawati
Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Jember
Email: weni.kurnia240988@gmail.com

Abstrac

Academic stress is one type of stress as a result of instructional process or other stuff related to learning process. Several factors are known as the causes of the stress, such as the pressure to reach next grade, the amount number of task, the amount number of material, the target of minimum passing grade (KKM), bureaucracy, requirements to fulfill scholarships, desire to achieve a better career, exam anxiety and time management. The problem of the study is formulated as how is the effectiveness of cognitive restructuring technique to handle the students' academic stress?

The method applied in this study is quasi experimental study with single subject design which allows the researcher to determine the sample of the study based on certain criteria. The result of the study shows that t-value of hypothesis test was 6,084 with the level of sig. (2-tailed) = 0,000 with df = 7, so that the t-table = 1,895 at the significance level ($\alpha = 0,05$). It is said that t value \geq t table which was $6,084 \geq 1,895$. Sum up, it is concluded that the cognitive restructuring technique is effective in reducing the academic stress of the 7 graders of MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo.

Keyword: *academic stress, cognitive restructuring technique*

PENDAHULUAN

Siswa mengalami perubahan emosional disebabkan transisi dari berbagai jenjang. Seperti siswa Sekolah Dasar mengalami perubahan cara belajar yang sangat berbeda dengan cara belajar di tingkat Taman Kanak-kanak. Selain masalah tersebut, siswa juga masih mengalami masalah dalam keluarga, masalah keuangan, masalah waktu, masalah kesehatan, masalah beradaptasi dengan teman atau masalah dalam hal keterbatasan keterampilan membuat siswa mengalami peningkatan stres. Salah satu jenis stres adalah stresor akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal lain yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Terdapat berbagai sebab diantaranya tekanan untuk naik kelas, banyaknya tugas, banyaknya materi yang harus dipelajari dalam waktu yang singkat, target KKM, birokrasi, persyaratan untuk mendapatkan beasiswa, keinginan dalam melanjutkan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Berdasarkan latar belakang masalah, dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: Bagaimana efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik Siswa?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui keefektifan restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa.

Stres merupakan masalah yang dapat mengakibatkan menurunnya motivasi, tidak bisa konsentrasi, murung, sensitif dan perilaku negatif lainnya. Hans Selye mendefinisikan stres sebagai *'the nonspecific response of the body to any demand'* yang artinya suatu

respons tubuh yang nonspesifik dari berbagai tuntutan. Bila seseorang mengalami stres dia akan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik (Cooper, 2004; Kavanagh, 2005; Aldwin, 2007). Selye (Nurdini, 2009: 31) menggolongkan stres menjadi dua golongan yaitu: *distress* yaitu kondisi stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan dan *eustress* yaitu stres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

Berdasarkan jenis stres diatas. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress*. Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Hans Selye (Cooper, 2004; Kavanagh, 2005; Aldwin, 2007), menjelaskan beberapa ciri stres tampak pada individu melalui (1) perilaku/tindakan (ditandai dengan menurunnya kegairahan, pemakaian alkohol yang berlebihan, meningkatnya konsumsi rokok dan kopi, perilaku kekerasan/tindakan agresif, gangguan pada kebiasaan makan, gangguan tidur, problema seksual, kecenderungan menyendiri, mudah mengalami kecelakaan, menunjukkan sifat permusuhan, menunjukkan sifat pertengkaran, mengkritik dan menyalahkan orang lain, tidak sabar, ceroboh, banyak mengeluh, dan melamun), (2) emosi/perasaan (ditandai dengan cepat marah, murung, cemas/takut/panik, merasa ingin menangis /mudah menangis, pasif /pengasingan diri secara emosional, depresi / sedih yang berkepanjangan, merasa tidak berdaya, merasa diabaikan, selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, mudah tersinggung/sensitif), dan (3) fisik /fisiologis (ditandai dengan sakit kepala dan rasa sakit lainnya (seperti leher, punggung, dll), jantung berdebar, diare / konstipasi (susah buang air besar), rasa sakit pada rahang, gigi gemeretak, gangguan kulit/gatal-gatal, kerongkongan kering, pusing kepala, sering buang air kecil, perubahan pola makan, badan berkeringat tidak wajar, badan menggigil, gerenyet syaraf, bersin-bersin, menurunnya fungsi seksual, pembesaran pupil mata, bernafas terengah-engah, mual-mual, kejang-kejang, gangguan motorik, kelelahan kronis, otot terasa tegang).

Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam implementasi teknik restrukturisasi kognitif oleh para praktisi konseling (Dobson & Dobson, 2009) yaitu (1) identifikasi pikiran-pikiran negatif konseling, (2) metode pengumpulan pikiran-pikiran negatif (3) intervensi pikiran-pikiran negatif konseli. Restrukturisasi kognitif menitikberatkan pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien tentang diri dan lingkungan. Intervensi diarahkan kepada mendesain cara berpikir siswa yang memandang tuntutan akademik sebagai beban. Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres akademik siswa adalah sebagai berikut: (1) Asesmen dan Diagnosa (2) Mengidentifikasi pikiran negatif siswa (3) Melakukan pengumpulan pikiran-pikiran siswa melalui *thought record* (4) Memberikan umpan balik kepada siswa dan memberikan motivasi untuk mengikuti terapi sampai akhir (5) Memodifikasi pikiran negatif siswa menjadi pikiran positif.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui terlaksananya kegiatan dan pencapaian tujuan dari implementasi teknik. Aspek-aspek yang dievaluasi yaitu proses dan hasil. Penilaian proses dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres akademik siswa dilihat dari proses konseling, sedangkan penilaian

hasil dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres akademik siswa dilihat dari hasil yang diperoleh. Evaluasi implementasi layanan dilakukan sebagai berikut: (1) Melakukan pengumpulan data melalui *post test* dengan menggunakan instrumen gejala stres akademik, (2) Menganalisis data yang telah diperoleh dengan menggunakan teknik statistika.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *quasi eksperimen dengan design single subject* yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitiannya disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Design single subject* yaitu desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi.

Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 1992: 113). Pemilihan sampel berdasarkan ciri-ciri populasi yaitu siswa yang mengalami gejala-gejala stres akademik; dan kriteria tingkat stres. Yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa-siswa yang termasuk pada tingkatan stres akademik tinggi.

Pertanyaan penelitian mengenai efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menangani stres akademik siswa.” Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired-t-test*) dengan bantuan *software SPSS 16.0 for windows*. Selain itu dilakukan perbandingan intensitas stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberi intervensi.

HASIL

a. Gambaran Umum Stres Akademik Siswa Kelas 7 MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo

Hasil pengumpulan data terhadap 43 orang siswa kelas 7 MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo menunjukkan intensitas stres akademik yang tersaji pada tabel 1.

Tabel 1

Gambaran Umum Stres Akademik Siswa kelas 7 MTs Sardji Ar-Rasyid

No.	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	128 – 139	Tinggi	9	21,95 %
2	102 - 127	Sedang	20	48,78%
3	86 – 101	Rendah	12	29,27%

Berdasarkan data tersebut 21.95% siswa MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo mengalami stres akademik kategori tinggi, gejala stres akademik berupa aspek aspek perilaku, aspek pikiran, aspek fisik dan aspek emosi. Sedangkan 48,78% siswa MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo mengalami stres akademik kategori sedang. Sedangkan 29.27% mengalami stres akademik kategori rendah.

b. Gejala Stres Akademik Siswa

Gejala stres akademik siswa MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo digambarkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2

Gejala Stres Akademik Siswa kelas 7

No.	Aspek	Persentase
1	Perilaku	19.43 %
2	Pikiran	28.45 %

3	Fisik	22.07 %
4	Emosi	30.05 %

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 19,43% mengalami gejala stres akademik pada aspek fisik. Sebanyak 28,45 mengalami gejala stres akademik berupa aspek pikiran. Sebanyak 22,07% mengalami gejala stres akademik pada aspek fisik dan sebanyak 30,05% mengalami stres akademik pada aspek emosi.

c. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres akademik siswa

Pengujian efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo dilakukan dengan uji t (*paired t-test*) dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 16.0 for windows. Hasil pengolahan data tersaji pada tabel 3 berikut.

Tabel 3
Hasil Perhitungan Uji t selisih Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

Data	Rata-rata	Standar Deviasi	Hasil uji t_{hitung}	Hasil uji t_{tabel}	Nilai p	Keterangan
Pre-test	132,38	3,701	6,084	1,895	0,000	Signifikan
Post-test	115,50	9,366				

Tabel 3 menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,084 dengan tingkat sig. (*2-tailed*) = 0,000 dengan $df = 7$, sehingga nilai t tabel = 1,895 pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hasil perhitungan menunjukkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yakni $6,084 \geq 1,895$. Dengan demikian dapat dinyatakan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan stres akademik siswa kelas 7 MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo.

Tabel 4 menunjukkan perbedaan perolehan skor intensitas stres akademik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik restrukturisasi kognitif.

Tabel 4
Perbedaan Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Siswa Kelompok Eksperimen

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
Tinggi	$x > 127$	8	100	0	0
Sedang	$101 < x < 127$	0	0	7	87,5
Rendah	$x < 101$	0	0	1	12,5
Jumlah		8	100	8	100

Data menunjukkan dari delapan orang siswa yang mengalami stres akademik tinggi terdapat tujuh orang atau sebesar 87,5 % siswa mengalami penurunan gejala stres akademik dari kategori tinggi menjadi kategori sedang, satu orang atau 12,5% menurun dari kategori sedang menjadi kategori rendah.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor setiap indikator sebelum dan sesudah intervensi teknik restrukturisasi kognitif yang tersaji pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5
Perbedaan Skor Indikator Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Indikator	Skor		Sig (2-tailed)	Ket.
		Pre-test	Post-test		
1	Gugup	34	18	0.030	Signifikan
2	Tidak bisa menentukan prioritas	17	12	0.049	Signifikan

3	Prestasi menurun	39	22	0.002	Signifikan
4	Berpikir negatif	26	18	0.007	Signifikan
5	Jenuh	31	27	0.010	Signifikan
6	Panik	44	37	0.87	Tidak Signifikan
7	Sulit tidur	35	31	0.351	Tidak Signifikan

Tabel 5 menunjukkan tujuh indikator yang menjadi sasaran intervensi mengalami penurunan skor. Lima dari tujuh indikator mengalami penurunan yang signifikan yaitu gugup, kesulitan menentukan skala prioritas, prestasi menurun, berpikir negatif, dan jenuh. Uji signifikansi dilakukan melalui membandingkan skor *sig. 2-tailed* dengan α (0,05). Indikator yang memiliki *sig. 2-tailed* < α (0,05). Indikator yang mengalami penurunan dengan tidak signifikan adalah indikator panik dan sulit tidur. Panik merupakan salah satu indikator pada gejala emosi. Sulit tidur adalah salah satu indikator dari gejala perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor siswa yang mengalami stres akademik sebelum dan sesudah intervensi teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6
Perbedaan Skor Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Siswa	Skor		Gain (Selisih)	Keterangan
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
1	A	139	124	15	Menurun
2	B	135	112	23	Menurun
3	C	135	126	9	Menurun
4	D	132	120	12	Menurun
5	E	131	119	12	Menurun
6	F	130	109	21	Menurun
7	G	129	97	32	Menurun
8	H	128	117	11	Menurun

Hipotesis penelitian yang dirumuskan adalah “teknik restrukturisasi kognitif efektif menangani gejala stres akademik siswa.” Pengujian hipotesis penelitian yang terakhir dilakukan adalah dengan melihat penurunan gejala stres akademik setelah intervensi teknik restrukturisasi kognitif. Kriteria pengujian adalah hipotesis ditolak jika t hitung lebih kecil daripada t tabel pada derajat tingkat kepercayaan 0,05. Artinya makin siswa terampil dalam melakukan teknik restrukturisasi kognitif, semakin menurun skor gejala stres akademik.

PEMBAHASAN

Stres akademik siswa kelas 7 MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo dikategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Persentase yang cukup tinggi menunjukkan terdapat penyebab stres akademik pada siswa MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo.

Stres akademik diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan atau keadaan dalam proses belajar mengajar. Tugas akademik yang dianggap sebagai beban menjadikan munculnya pikiran negatif. Apabila pikiran negatif tersebut dibiarkan akan menyebabkan terganggunya proses belajar mengajar.

Gejala stres akademik siswa disebabkan oleh 4 sebab, yaitu gejala perilaku, gejala pikiran, gejala fisik, gejala emosi. Gejala emosi merupakan gejala yang memiliki prosentase tertinggi dibanding dengan gejala yang lainnya. Kondisi emosi siswa disebabkan oleh pengaruh pikiran negatif atau positif. Gejala pikiran berperan penting

terhadap stres akademik yang dialami siswa. Permasalahan yang dipikirkan akan nampak seperti kondisi nyata, sehingga siswa tidak mampu menentukan kondisi yang seharusnya.

Dampak stres akademik bagi siswa adalah motivasi belajar siswa yang rendah, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang. Tugas yang banyak dan struktur mata pelajaran yang lebih banyak dibandingkan sekolah umum menjadikan siswa mengalami stres akademik dan berakibat pada menurunnya kualitas belajar. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan bantuan bimbingan akademik yang salah satunya adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif.

Pelaksanaan program intervensi dimulai dengan melakukan analisis kebutuhan sebagai patokan dalam menentukan tindakan, intervensi dan mekanismenya yang terencana dalam program yang sistemik. Perencanaan dengan karakteristik yang komprehensif, sistematis, dan target dirancang agar layanan tepat sasaran. Upaya perencanaan diimplementasikan dalam kegiatan *need assessment* dan rancangan program intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif. Analisis kebutuhan dilakukan dengan menggunakan instrumen gejala stres akademik. Gejala yang termasuk kategori tinggi akan di berikan layanan. Hasil analisis kebutuhan digunakan untuk merencanakan program intervensi, meliputi rasional, tujuan kegiatan, sasaran, asumsi, metode, tahapan intervensi, indikator keberhasilan, dan evaluasi.

Pelaksanaan program intervensi diselenggarakan di MTs Sardji Ar-Rasyid dengan bekerjasama dengan guru, karyawan, guru bimbingan dan konseling dan berbagai pihak lain. Evaluasi program intervensi dilaksanakan untuk mengetahui perencanaan kegiatan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Indikator keberhasilan program intervensi diukur melalui perubahan secara statistik dan kuantitatif. Konselor jugamemberikan *feed back* dan respon dengan model kognitif terhadap pikiran dan pendapat siswa. Konselor membantu siswadalam memahami pikiran terhadap keadaan tertentu dan proses konseling kemudian dilakukan evaluasi.

Cara pandang siswa terhadap proses belajar mengajar mengajar dapat mempengaruhi stres akademik yang mengakibatkan meningkatnya kondisi emosi siswa. Beberapa penelitian menunjukkan konseling kognitif dengan beberapa teknik dapat mengatasi sstres akademik siswa. Perubahan kepercayaan diri juga terlihat setelah pelaksanaan program. Penelitian menunjukkan terdapat tiga siswa yang memiliki selisih skor posttest dengan pretest, yaitu B,F, dan G. Gejala yang mengalami penurunan tertinggi pada G adalah gejala pikiran dan gejala emosi. G adalah merupakan siswa yang rajin melaksanakan konseling dan cerdas. G juga selalu aktif bertanya dan memiliki kemauan tinggi untuk merubah pikiran negatif menjadi positif.

Siswa Bdan Fmempunyai selisih yang hampir sama dan termasuk dalam kategori penurunan yang tinggi. Siswa B adalah siswa yang aktif dalam proses konseling dan sering bertanya apabila mengalami kesulitan dan kendala dalam proses belajar mengajar. Siswa B juga termasuk siswa yang memiliki keinginan kuat untuk mempelajari teknik restrukturisasi kognitif.

Siswa F juga mengalami penurunan yang tinggi pada gejala pikiran dan perilakunya. Siswa F adalah siswa yang berprestasidan memiliki kecerdasan tinggi, sehingga ketika dilaksanakan program konseling, F mudah memahami dan menguasai keterampilan restrukturisasi kognitif.

Kegiatan intervensimenitikberatkan pada penurunan beberapa gejala stres akademik. Gejala tersebut adalah indikator prestasi menurun, berpikir negatif, gugup, jenuh, sulit tidur, panik dan sulit menentukan prioritas. Hasil penelitian diperoleh penurunan yang signifikan pada indikator prestasi menurun, berpikir negatif, jenuh, gugup,

dan sulit menentukan prioritas. Gejala pikiran yang memiliki presentase tinggi menurun setelah siswa diberi intervensi.

Penyebab stres akademik adalah penilaian siswa yang tidak tepat terhadap tuntutan dalam proses belajar mengajar. Indikator dari gejala pikiran akan mengalami penurunan setelah proses intervensi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam mendesain pikiran, persepsi yang salah terhadap keadaan. Proses intervensi selalumenitikberatkan pada aspek pikiran, sehingga perubahan terjadi sangat cepat.

Siswa yang mudah panik merupakan indikasi gejala stres akademik pada aspek emosi. Skor indikator mengalami penurunan, akan tetapi penurunan tidak signifikan. Siswa sulit tidur termasuk pada gejala stres akademik pada aspek perilaku. Penurunan indikator sulit tidur yang tidak signifikan menandakan bahwa terdapat situasi yang tidak sederhana pada perilaku sulit tidur pada siswa. Proses berpikir yang tidak rasional mengakibatkan siswa mengalami gangguan tidur, sehingga membutuhkan proses intervensi yang lebih mendalam dan lama. Penurunan yang signifikan pada gejala pikiran menunjukkan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengintervensi pikiran siswa yang mengalami stres akademik. Siswa yang semula bersikap tidak rasional menjadi bersikap rasional dan berpikir positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan sebagai berikut (1) Restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi indikator stres akademik siswa. Penurunan yang signifikan terjadi pada indikator-indikator stres akademik setelah diberi intervensi, meliputi: berpikir negatif, prestasi menurun, tidakbisa menentukan prioritas, jenuh, dan gugup ketika berada dalam situasi-situasi belajar (2) Restrukturisasi kognitif kurang efektif dalam menurunkan gejala perilaku dan emosi dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang ditandai dengan penurunan yang tidak signifikan pada indikator sulit tidur dan mudah panik.

Saran Penelitian: (1) bagi Guru Bimbingan dan Konselingdiharapkan untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa (2) bagi prodi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menyempurnakan silabus Mata Kuliah Praktikum BK.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2007). *Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Aldwin, CarolynM. 2007. *Stress, Coping, And Development: An IntegrativePerspective*.NewYork:GuilfordPublications,Inc
- Arikunto, Suharsimi. (2003). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Banks, Tachelle. dan Zions, Paul. (2009). Teaching A Cognitive Behavioral Strategy To Manage Emotions Rational Emotive Behavior Therapy In An Educational Setting. *Intervention In School And Clinic*. 44: 307 .
- Beck, Judith. S. (1995). *Cognitive Therapy : Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.

- Cherniss. (1980). *Staff Burn Out Job Stress in The Human Services*. London: Sage Publications.
- Cooper, Cary. 2004. *A brief history of stress*. India: Blackwell Publishing.
- Dobson, Keith. S. (2001). *Hand Book of Cognitive-Behavioral Therapies*. (Second Ed.). New York: The Guilford Press.
- Dobson, Deborah. & Dobson, Keith. S. (2009). *Evidence-based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Greenberger, Dennis. dan Padesky, Christine. A. (2004). *Manajemen Pikiran*. Alih bahasa oleh Yosep Bambang Margono. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Heppner, P. Paul., Wampold, Bruce. E., dan Kivlinghan, Dennis, M. (2008). *Research Design in Counseling*. (Third Ed.). USA: Thomson Brooks/cole.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Development Psychologi: A Life Span Approach*. Alih bahasa. (1997). Istiwiidayanti dan Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kavanagh, Jennifer. 2005. *Stress and performance: a review of the literature and its applicability to the military*. Arlington: Rand Corporation
- Lazaratou, H., Dikeos, D., Anagnostopoulos, D., & Soldatos, C. (2010). Depressive symptomatology in high school students: The role of age, gender and academic pressure. *Community Mental Health Journal*, 46(3), 289–295.
- Lazarus, Richard. S dan Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lehrer, et al. (Eds). (2007). *Principle and Practice of Stress Management*. (Third Ed.). New York: The Guildfor Press.
- Makmun, Abin Syamsudin. (2007). *Psikologi Kependidikan*. (Edisi Revisi). Bandung: Rosdakarya.
- Mckean, Michelle. dan Misra, Ranjita. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation To Their Anxiety, Time Management, And Leisure Satisfaction. *American Journal Of Health Studies*: 16(1).
- Nurdini, Khamisah. (2009). *Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengelola Stres Akademik Siswa SMK*. Skripsi FIP UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Oemarjadi, Kasandra. (2004). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media Jakarta.

Stanley, *et al.* (2006). "Assessing Prevalence of Emotional and Behavioral Problems in Suspended Middle School Students". *The Journal of School Nursing*. 22: 40.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, Uman. (2007). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bekasi: Madani Production.

Sukmadinata, Nana Syaodih. (2007). *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung: Maestro.

Winkel, W. S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grafindo.

Yusuf, Syamsu. (2006). *Mental Hygiene*. Bandun: Maestro.

Yusuf, Syamsu., dan Nurihsan, A. Juntika. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Yusuf, dkk. (2004). *Pengembangan Diri*. Bandung: UPT LBK UPI.